

ACTIVIDADES DE ED. FÍSICA

SAÚDO DE SANTI

Benqueridas nenas/os:

Desexo que vos encontrades ben xunto á vosa familia. Este tempo de confinamento faise duro, ás veces, porque non podemos ver ás amigas/os para brincarmos con elas/eles, mais tamén é unha oportunidade para pasarmos mais tempo coas persoas que máis queremos do mundo, para coidármonos e apoiármonos en familia.

En Ed. Física falamos moitas veces do importante que é coidar e axudar a quen o necesita, particularmente ás compañeiras/os na escola: cando se fan dano ou precisan de acompañamento emocional. Nestes días de corentena, somos nós as persoas coidadas por moitas profesionais: médicas, enfermeiros, condutoras de ambulancias, etc. Grazas a elas estamos seguras, xunto ás nosas familias, e valoramos a relevancia que ten o común, o que é de todas e de todos: a sanidade e a educación públicas.

Nos últimos tempos, temos falado tamén da importancia da igualdade, da necesidade de que haxa un reparto de tarefas igualitario na casa para que ningunha muller fique esgotada ao final do día, algo que sería moi inxusto podendo repartirse os traballos. Durante estes días, é unha boa oportunidade para apoiardes ás persoas que tedes ao voso carón, para axudardes nas tarefas domésticas e, especialmente, para xogardes coa familia coa axuda das propostas que veredes a continuación.

Nas próximas páxinas encontraredes varios xogos para cada día porque, como ben sabedes, é importante facermos actividade física diaria para que o noso corpo estea saudábel. Ao principio pode darnos un pouco de preguiza porque levamos moitos días cunha menor actividade física, porén poderedes observar como despois de facerdes as actividades estaredes moito mellor, máis relaxadas/os e con máis enerxía.

Para concluír, quero enviarvos unha aperta moi grande. Teño moitas ganas de vervos, de novo, para poder rir convosco, contarvos unha brincadeira ou simplemente vervos felices xogando. Lembraide que me poderedes escribir ao correo electrónico que se encontra na parte superior da páxina e contarme como estades a levar estes días.

Unha aperta GRANDE como o PICO SACRO!

PRIMEIRA SEMANA: CAFIBA (Capacidades Físicas Básicas)

O presente xogo ten como finalidade **desenvolver as capacidades físicas básicas (flexibilidade, resistencia, forza, velocidade e equilibrio)** a través de actividades de cooperación coas nosas familias para poder mellorar en cada unha destas capacidades. Neste xogo cada nena/o deberá escoller unha deportista galega/o, despois deberá marcar na súa personaxe cada desafío conseguido nunha casíña como esta:

Teremos que superar cada día desta primeira semana diferentes desafíos para mellorar as capacidades físicas básicas das nosas personaxes. Cada reto superado servirá para preencher os niveis indicados das cartas dos nosos deportistas até atinxirmos o nivel máximo.

Cando non temos preenchido nada.

Cando o temos preenchido.

UXÍA CASTRO	FÚTBOL GAÉLICO	FLEXIBILIDADE □□□□□□□□□□□□□□ RESISTENCIA □□□□□□□□□□□□□□ VELOCIDADE □□□□□□□□□□□□□□ FORZA □□□□□□□□□□□□□□
		

ANA PELETEIRO	ATLETISMO	FLEXIBILIDADE □□□□□□□□□□□□□□ RESISTENCIA □□□□□□□□□□□□□□ VELOCIDADE □□□□□□□□□□□□□□ FORZA □□□□□□□□□□□□□□
		

IAGO ASPAS	FÚTBOL	FLEXIBILIDADE □□□□□□□□□□□□□□ RESISTENCIA □□□□□□□□□□□□□□ VELOCIDADE □□□□□□□□□□□□□□ FORZA □□□□□□□□□□□□□□
		

Segunda-feira (luns), 13 de abril de 2020

Título da actividade: Flexibilidade

- Colle un obxecto da casa (una pelota serve), e con outra persoa deberás colocarte de costas. Pasarán a pelota por enriba da cabeza e por debaixo 20 veces seguidas coma se mostra na imaxe:



- Ensinar a alguén da nosa casa, e que o repita, exercicios de alongamentos coma os seguintes:



- Realizaremos con música o xogo do limbo, que consiste en pasar por debaixo dun pau, unha corda, etc. ao son da música indo cada vez mais abaixo. Deberemos pasar por debaixo 8 veces, sempre poñendo a altura do limbo en diferente posición:

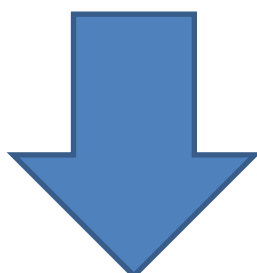


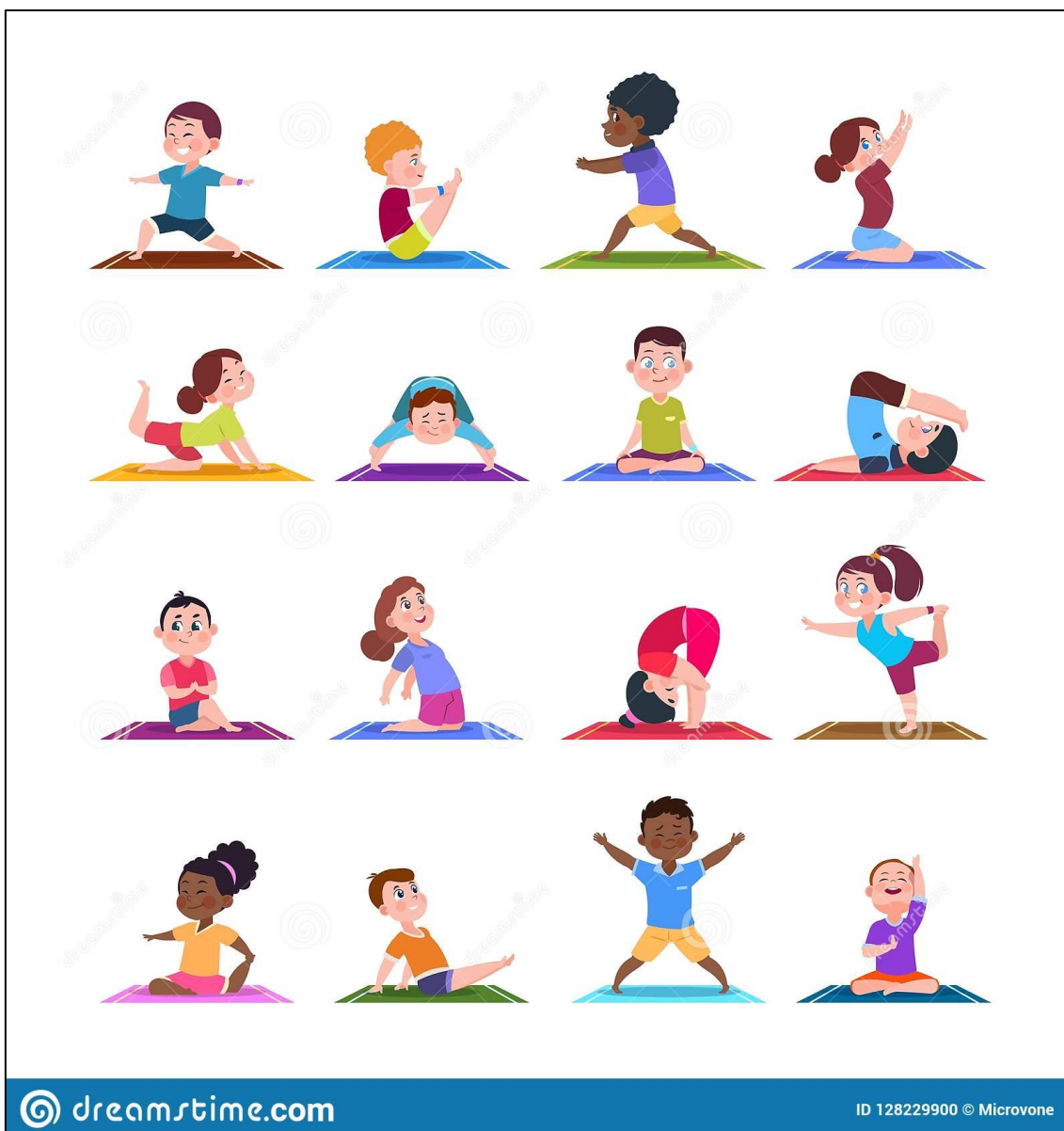
- Realización de Yoga Kids, onde o alumnado e a súa familia poderá realizar esta técnica de relaxación a través dun vídeo guiado que poden encontrar no seguinte link:

<https://www.youtube.com/watch?v=jfr4T0Zimbc>



Non tes Internet para ver o vídeo? Non te preocupes! Aquí tes uns debuxos para que poidas facer ioga en familia:





Terza-feira (martes), 14 de abril de 2020

Título da actividade: Resistencia

- Recollida de material do chan: neste caso, o reto será tirar polo chan da nosa casa todo o material do que dispoñamos e que as nosas familias nos permitan. Teremos 1 minuto para recoller rapidamente o material e colocar cada cousa no seu lugar correspondente. Canto mais material temos, aumentaremos o tempo. Para 1 minuto contaremos con 15 obxectos, 20 obxectos daremos 1 minuto e 15 segundo, e así sucesivamente.



- Saltar a comba mediante unha corda. Sempre que sexa posible realizaremos saltos de comba, no cal teremos que realizar 30 saltos nun minuto e facer 2 series, é dicir, dúas repeticións. En caso de que non contemos con corda, deberán realizar o salto se ela, controlando os tempos. Terán que realizar polo menos, dous membros da familia o reto para poder dalo por superado.



- O globo escapista: neste reto empregaremos globos, ou no seu defecto, algún obxecto que poidamos levar mediante golpeos coas nosas mans ou outras partes do corpo sen que caia ao chan. Marcaremos unha distancia de 15 pasos no chan con panos ou 10 en caso de non dispoñer de tanto espazo. Teremos que levar o noso obxecto sen que caia dun lado ao outro durante 10 voltas, 5 de ida e 5 de volta. Para conseguir o noso reto, teremos que realizar tanto o alumando coma un membro da familia o reto.



- A carreira: neste caso deberemos contar coa axuda dun familiar. Este reto consiste en colocarse un enfronte do outro cunha separación de 2 metros. Cunha pelota ou calquera obxecto, deberemos o que ten o obxecto ir correndo 5 metros, que serán mais ou menos 5 ou 6 pasos, e logo volver correndo, entregar o obxecto a outra persoa que realizará o mesmo. Teremos que facer iso 10 veces para poder conseguir o reto.



Cuarta-feira (mércores), 15 de abril de 2020

Título da actividade: Velocidade

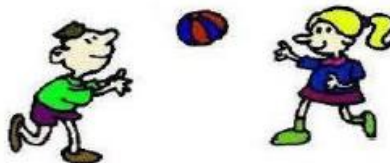
- O rescate da compra: neste caso aproveitaremos o momento no que temos a compra que realiza a nosa familia. Teremos que colocar correndo cada obxecto no seu lugar correspondente antes de 1 minuto. A nosa familia deberá indicar se é correcto o lugar de colocación e se está superado o mesmo. Tamén poderemos realizar o reto mediante a recollida da casa, colocar cada cousa no seu lugar correspondente.



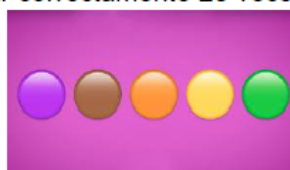
- Subir e baixar escaleiras: o reto deberá ser realizado tanto polo alumnado coma por parte das familias. Deberemos subir e baixar escaleiras (ou un obxecto que faga esa función) 50 veces, non podendo ser realizado nun tempo superior a 2 minutos. O reto estará superado cando os dous membros da familia o realicen.



- O porteiro: neste caso contaremos coa axuda dun membro da familia para poder realizar o noso reto. Consiste en empregar calquera obxecto que non teña moito peso, e teremos que reaccionar para collelo cando o lancen sen que o mesmo caia ao chan. O reto será conseguido cando realicemos 40 pases sen que caia ao chan entre os dous membros.



- As cores: colocaremos no chan 5 círculos de diferentes cores cada un. Contaremos coa axuda dun membro da familia que será o que indique a cor que temos que tocar en cada momento coa man, estando os círculos colocados no chan. Se nos din: Verde!, teremos que tocar o verde rapidamente. Non poderemos equivocarnos, se non o reto non será superado. Teremos que realizar correctamente 20 veces tocar a cor que non indican.



Quinta-feira (xoves), 16 de abril de 2020

Título da actividade: Forza.

- **O cangrexo:** teremos que camiñar durante 2 minutos como estes animais polo espazo. Alén disto, debemos ter coidado cos obxectos que poidamos encontrar no chan da nosa casa, os roupeiros, etc. O reto non será superado se pararmos nalgún momento ou se non realizarmos o desllocamento correctamente.



- **Cesta compartida:** deberemos realizar este reto cun membro da familia. Consiste en utilizar un obxecto que poidamos lanzar e que non rompa. Un colócase nun lugar, pondo os brazos en forma de cesta e o outro deberá lanzar dun punto de onde non se poida mover. A persoa que fai de cesta poderá moverse por calquera lugar e ficar queda nun lugar, nese momento deberá lanzar a crianza. Para superar o reto, deberá meter o obxecto 25 veces.



- **As garrafas son para...** Neste reto, deberas realizar 15 agachamentos, mais tendo en cada man unha garrafa que teña un litro, no máximo. Ademais, para superares o desafío, algún familiar deberá realizar 30 agachamentos cunha garrafa en cada man.



Sexta-feira (venres), 17 de abril de 2020

Título da actividade: Equilibrio

A equilibrista: neste desafío, deberemos levar na nosa cabeza un obxecto sen que caia durante 30 segundos, movéndonos sen parar. Para superares o reto, deberás realizar este desafío con 3 obxectos diferentes, é dicir, poderemos facelo cunha corda na cabeza, cunha caixa baleira e cun lapis.



Camiñando polas liñas: Na cociña, ou en calquera sala con cadriños no chan, deberemos camiñar por cima das liñas, cun pé primeiro e o outro, diante, a seguir. Superarás o desafío se conseguires chegar 3 veces (ida e volta) dun extremo da sala ao outro. Debes levar un paraugas aberto na man! Que difícil!



Un animal fantástico entrou na casa: Neste desafío serás un animal fantástico que debe saír da porta da casa e chegar á sala mais afastada da casa da seguinte maneira:

- Tocando o chan só cun pé.
- Tocando o chan con dous pés e con dúas mans.
- Tocando o chan só co cu e dous pés.
- Tocando o chan só cun pé e dúas mans.



SEGUNDA SEMANA: SOMOS ACTRICES E ACTORES

Comeza unha nova semana e que mellor que facelo co teatro. Nos próximos días poderás ser unha actriz ou actor, mais tamén unha directora ou director. Cada día da semana poderás facer un xogo corporal, para activares o teu organismo; un xogo xestual, para mellorares a túa expresión corporal e, finalmente, un xogo dramático, onde aplicar todo o aprendido nas propostas anteriores.

Nunca fixeches teatro? Non importa, o único que conta é a vontade de participares e gozares con este obradoiro. Todas as persoas podemos facer teatro; aos poucos, imos mellorando e aprendendo novas habilidades. O mais importante é confiases nas túas posibilidades, que son infinitas! Nestes xogos nada está mal feito, todo pode ser e existir na nosa imaxinación!



Segunda-feira (luns), 20 de abril de 2020

1. Xogo corporal: bailador/a por partes

Neste xogo **cada parte do corpo móvese ao ritmo da música independentemente.**

Descrición: Para realizares este xogo necesitas un adulto ou irmán/á e tamén un reprodutor de música. Antes de comezar a música, o adulto indica unha parte do corpo: cabeza, pés, brazos, pescozo, xoellos, nocellos, pulsos, etc. e, ao soar a música, debes mover só esa parte do corpo. Cando a música parar, tes que ficar queda/o, sen moverte.

Regra: Debes estar moi atenta/o para escoitares as indicacións da persoa adulta e ficar queda/o cando a música parar. Tenta que a parte do corpo que danza non arrastre a outras partes do corpo en movemento. Deixaremos a música mobilice o corpo.

Que desenvolvemos con este xogo? O ritmo, o esquema corporal, a flexibilidade, a concentración e a activación corporal.



2. Xogo xestual: A natureza

Imos converternos en elementos da natureza.

Descrición: Neste xogo hai unha persoa que é guía e debe indicar ás demais o elemento da natureza no que se van converter. A seguir podes ver varios exemplos:

Convertémonos en:

- **Lume:** movementos intensos e rápidos en diferentes direccións.
- **Auga:** movementos suaves, pesados e fluído.
- **Ar:** pode ser lento ou rápido, forte ou débil.
- **Terra:** Pode moverse produto dun terremoto ou permanecer inmóbil.
- **Mais elementos:** árbores, animais, etc.

Que desenvolvemos con este xogo? O esquema corporal, a percepción segmentaria, a imaxinación e a creatividade, así como o control postural.



3. Xogo dramático: Que filme estou a representar?

As/os participantes terán que representar un filme co seu corpo e as demais persoas deberán adiviñar o título.

Descrición: Xunta a toda a familia para comezar o xogo. Unha persoa ten que representar co corpo un filme. Por exemplo: para representares o filme de Nemo, podes facer os movementos dun peixe.

Regra: Non se pode falar, non podes dicir ningunha palabra. O que si podes facer é algún son para axudar ás demais persoas a comprender a acción que estás a facer.

Que desenvolvemos con este xogo? A capacidade de observación, imitación, concentración e imaxinación.



Terza-feira (martes), 21 de abril de 2020

1. Xogo corporal: os fantoches

Estás preparada/o para seres un fantoche? Para iso deberás analizar ben o tipo de material do que estás feito, xa que este vai condicionar os teus movementos.

Descrición: Unha persoa, guía do xogo, ten que dicir en alto un material do que vai estar feito o fantoche. Despois, deberás comezar a moverte de xeito que o material do que estás feito cho permita. Por exemplo:

- **Madeira:** os movementos son ríxidos e rectos.
- **Goma:** os movementos son flexíbeis, amplos e en todas as direccións.
- **Espuma:** os movementos e o contactos cos obxectos son suaves por causa do corpo mol.
- **Pedra:** os movementos son lentos e torpes debido ao corpo tan pesado que tes.
- **Mais materiais:** auga, ar, axóuxeres, etc.



Regra: debes adaptar os movementos ás propiedades dos materiais.

Que desenvolvemos con este xogo? Esquema corporal, equilibrio, coordinación dinámica xeral, orientación espazo-temporal e creatividade.

2. Xogo xestual: a máquina

Todos os membros da familia deben crear unha máquina.

Descrición: Primeiro colócase unha crianza no centro e instala a súa parte da máquina, despois vanse unindo, un a un, o resto de membros da familia que conforman a máquina. Antes de comezar, o grupo debe decidir se é unha máquina real ou imaxinaria. Convén definir para que serve: que produce, de que material está feita e o son que fai. A nena/o que inicia o xogo emite un son e fai un movemento característico da máquina e manteno todo o tempo. A seguir, outro membro da familia únese e fai un movemento e un son, coordinándose coa primeira persoa. Así van participando todas as persoas até formar a máquina completa.

Regra: Podemos axudar ás máis pequenas/os a crear a máquina. Segundo a idade das crianzas, as máquinas serán máis ou menos complexas.

Que desenvolvemos con este xogo? Coordinación, cooperación, imaxinación, nocións rítmicas e o esquema corporal.



3. Xogo dramático: somos protagonistas dun conto

Soñaches algunha vez coa posibilidade de ser a/o protagonista dun conto. Esta é a túa oportunidade para selo de verdade!

Descrición: Unha persoa debe pensar nun conto, despois deberá indicar aos demais o título e as personaxes que hai nese conto. As demais persoas deben repartir as personaxes e interpretar o conto mentres o contador/a conta a historia.

Regra: As personaxes poden moverse libremente e facer algún son, mais non poden falar. Tamén poderán escoller algún obxecto para faceren a actuación.

Que desenvolvemos con este xogo? Creatividade, expresión corporal, percepción auditiva e visual e interpretación.



Cuarta-feira (mércores), 22 de abril de 2020

1. Xogo corporal: o mandón ou mandona

Todas coñecemos algunha persoa un porco mandona, non é? Agora todas/os faremos de mandona ou mandón.

Descrición: Facemos unha fila. A mandona ou mandón está de primeira/o e deberá moverse dunha determinada maneira (á pata coxa, por exemplo) e facendo un son determinado (como unha galiña, por exemplo). O resto de persoas deberá imitar á mandona ou mandón.

Regra: A persoa mandona deberá ir ao final da fila ao pasar un minuto. Despois, a nena/o que está en segundo lugar pasa a ser a mandona. Así até que todas pasen pola posición de persoa mandona.

Que desenvolvemos con este xogo? Creatividade, interpretación, expresión corporal e verbal, orientación, coordinación, etc.



2. Xogo xestual: 1, 2, 3, 4, 5, dá un brinco!

Neste xogo vas ter a oportunidade de camiñar por lugares moi diferentes.

Descrición: Nunha parede da sala colócase o guía e na parede oposta as xogadoras/es.

O guía ten que indicar o lugar por onde van camiñar, por exemplo:

- Ides camiñar polas nubes.
- Ides camiñar por cima da neve esvarando.
- Ides camiñar pola auga.
- Ides camiñar polo espazo do universo.
- Ides camiñar no medio dun furacán.
- Ides patinar.
- Ides esquiar.
- Ides bailar, etc.

Ao pasar medio minuto o guía di a frase: “1, 2, 3, 4, 5, dá un brinco!” e todas as persoas teñen que brincar e chegar correndo á parede de saída. Cando todas/todos chegaren á parede, o guía volta a dar unha nova orde.

Regra: Ao pasaren 5 minutos, o guía pode trocar o seu papel con outra xogadora ou xogador.

Que desenvolvemos con este xogo? Concentración, percepción auditiva e visual, coordinación, orientación espacial, esquema corporal e creatividade.



3. Xogo dramático: Viaxando

Construiremos colectivamente un conto mediante sons. Estás preparada/o? Imos aló!

Descrición: Os participantes colócanse en círculo e van pasando a quenda sucesivamente. O primeiro inicia o xogo cun son, por exemplo, o dun coche: “bruumm”, e pásao á persoa que está ao seu carón. Esta terá que explicar o que lle acontece ao coche e acabar o seu relato cun novo son. A seguinte persoa terá que dar significado a ese novo son e avanzar coa historia acabando, de novo, cun novo son e así sucesivamente.

Regra: Todas as persoas deben explicar unha parte da historia e acabala cun son antes de pasar a quenda ao seguinte participante. O son debe ter relación coa historia e é importante vocalizar ben para que se nos entenda. Para os participantes máis noviños é suficiente con que digan unha frase e un son.

Que desenvolvemos con este xogo? Expresión verbal, creatividade, tolerancia á frustración, interpretación, cooperación, etc.



Quinta-feira (xoves), 23 de abril de 2020

1. Xogo corporal: As estatuas musicais equilibristas

Estades preparadas/os para danzar? Aquí vai este divertido xogo das estatuas musicais equilibristas.

Descrición: para xogares necesitas un reprodutor de música. A persoa guía deberá por a música e, nese momento, podes moverte libremente polo espazo. Así que a música parar, a guía dirá unha parte do corpo e só poderás tocar o chan con esa parte, ficando totalmente queda, como unha estatua.

Regra: só poderás tocar o chan coas partes do corpo pronunciadas pola persoa guía. Por exemplo, pode indicar:

- Dous pés e dúas mans.
- Un pé.



Que desenvolvemos con este xogo? Equilibrio, percepción musical y rítmica, esquema corporal, coordinación dinámica xeral, etc.

2. Xogo xestual: Tres erros

Para faceres este xogo debes estar moi atenta/o. A observación é unha capacidade que nos permite diferenciar a realidade e comprendela. Estás preparada/o? Imos!

Descrición: Este xogo faise en parellas. En primeiro lugar, un membro da parella debe observar como está vestido o outro, como ten o cabelo, como é a súa postura... Despois, un membro da parella dáse a volta, ollando para a parede, e o outro membro debe mudar tres cousas, por exemplo: pode sacar un zapato, mover a posición dos brazos e abrir a boca, que antes estaba fechada. Ao dicir “xa!” a compañeira/o debe identificar que tres cousas mudaron. Cada cousa que identifique vale un punto.

Regra: É importante non virarse até que non nos dea o aviso a compañeira/o. Tamén podemos tapar os ouvidos para que aínda sexa máis complicado.

Que desenvolvemos con este xogo?

Percepción visual, colaboración, memoria a curto prazo, entre outras cuestións.



3. Xogo dramático: o obxecto máxico

Ás veces os obxectos non son o que semellan ser. A nosa imaxinación é moi poderosa e pode facer que un zapato vire nun teléfono ou unha vasoira nunha espada.

Descrición: Facemos un corro e deixamos un obxecto calquera no medio do corro. Un participante vai ao centro e utiliza o obxecto como se fose algo diferente. O resto de persoas, sentadas, deberán adiviñar que obxecto imaxinario está representando a persoa que está no centro. No seguinte exemplo, deberemos adiviñar: teléfono!



Regra: a persoa que está no medio non pode dicir ningunha palabra, só pode representar a acción a través de acenos ou xestos.

Que desenvolvemos con este xogo? Imaxinación, percepción e interpretación, entre outras habilidades.

Sexta-feira (venres), 24 de abril de 2020

1. Xogo corporal: Corrida de tartarugas

Por norma xeral, nunha corrida gaña quen consegue chegar primeiro. No entanto, esta corrida é diferente porque vai gañar quen conseguir chegar de último/a.

Descrición: Todas as persoas participantes colócanse na parede dunha sala. Tentarán chegar á parede oposta en último lugar. Desde que se inicia a corrida, as participantes non poden deixar de moverse até chegaren á parede oposta, porén o movemento que inventaren debe ser o máis lento posíbel para tocaren a parede oposta en último lugar. Hai que moverse a cámara lenta, podendo realizar movementos como: simular que limpamos o suor, dor de pernas, etc., mais sempre sen parar de moverse.

Regra: nunca podes parar de moverte, mais tenta facelo lentamente para chegares de última/o.

Que desenvolvemos con este xogo? Conciencia corporal, coordinación, equilibrio, flexibilidade, expresión corporal, etc.



2. Xogo xestual: directora ou director de orquestra

A directora da orquestra ten que tentar dirixir aos músicos sen que o detective perciba quen é.

Descrición: En primeiro lugar escollemos o detective, que debe saír fora da sala en que nos encontramos. Despois, facemos un corro –sentadas/os- e escollemos á directora ou director de orquestra para que comece a facer sons co corpo. O resto de persoas ten que imitar os movementos musicais da directora ou director. Así que comezaren a

facen son, o detective entra na sala, colócase no centro do círculo e procura descubrir quen é a persoa directora. Ten tres tentativas para conseguilo.

Regra: É necesario que o detective non entre na sala antes de que a directora comece a dirixir á orquestra. A seguir, o detective debe estar no centro do círculo, podendo xirar para ver a todas as persoas, mais sen saír do centro do círculo.

Que desenvolvemos con este xogo? Percepción auditiva e visual, sentido rítmico, coordinación e a capacidade de atención, entre outras habilidades.



3. Xogo dramático: O circo do sol

O circo do sol é un dos espectáculos circenses mais bonitos do mundo. Queres facer parte deste grande circo? A seguir, verás como podes facelo.

Descrición: reunidas todas as persoas que queren xogar, cada unha delas deberá escoller un número circense, unha habilidade concreta, por exemplo: malabares, saltos, reviravoltas, equilibrios, forza, flexibilidade, etc. Porén, lembra que non podes escoller un animal porque o circo do sol non ten animais, ademais os animais salvaxes deben estar libres, non en pequenas gaiolas. Logo que escolleres a túa habilidade, planifica quen vai entrar de primeiro, de segundo e así sucesivamente até o último número.



Regra: a mímica permite que todas as persoas participantes sexan boísimas na realización dos seus números. O segredo está en crer nas propias capacidades. Non importa non saber facer algo, o interesante é ter a actitude da personaxe en cuestión. Trátase de enganar o público, mais con convicción.

Que desenvolvemos con este xogo? Creatividade, organización espazo- temporal, planificación, cooperación e desenvolvemento do esquema corporal.

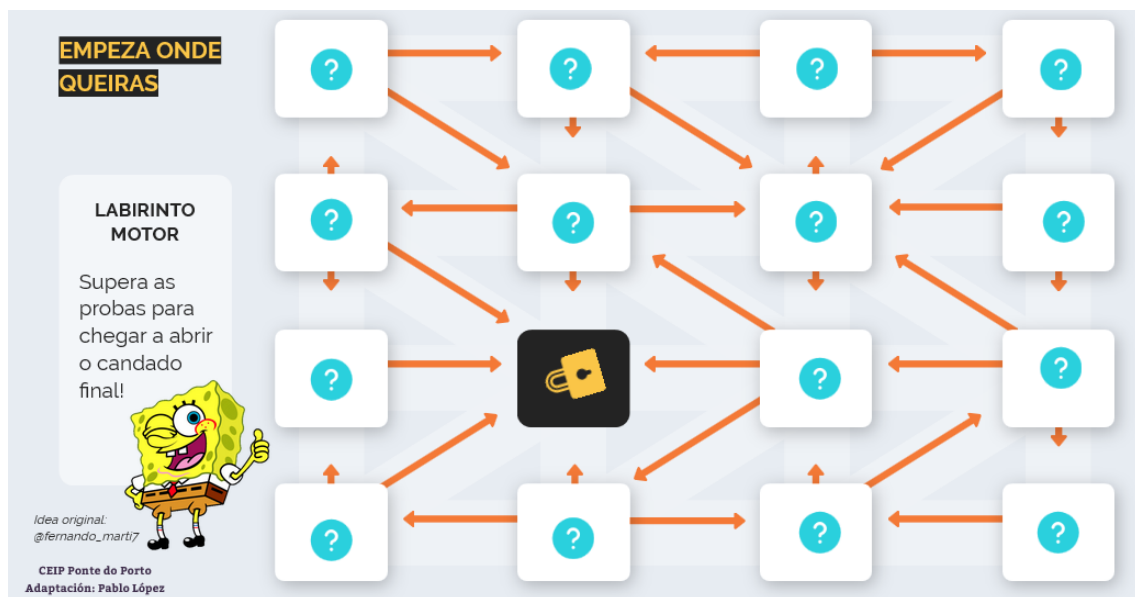
TERCEIRA SEMANA: DANZAR E BRINCAR, TODO É COMEZAR!

Continuamos nesta semana con xogos motores, baile galego, condición física e zumba chegada do Brasil. Estás preparada/o para a nova aventura? Imos aló!

Segunda-feira (luns), 27 de abril de 2020

Título da actividade: Labirinto motor

Descrición: Neste xogo terás que ir superando moitos retos bailando, facendo mindfulness ou movéndote escoitando contos para abrir o cadeado final! Atrévete? Preme na imaxe e a polo reto!



Que estamos a desenvolver con esta actividade? Coordinación, esquema corporal, orientación espazo- temporal, percepción rítmica, expresión corporal, etc.

Terza-feira (martes), 28 de abril de 2020

Título da actividade: Bailamos unha muiñeira con Luís Prego

Descrición: Vai unha proposta simple e atractiva para bailares unha muiñeira na casa. Neste caso **Luis Prego, Rosa e Lois** fannos unha demostración dunha bonita muiñeira de catro puntos, apta para todos os pés e todos os salóns. Ollo! a roda é en sentido contrario ás agullas do reloxo!

Luis Prego leva moito tempo a ensinar baile tradicional por diferentes puntos do País, mais leva aínda mais tempo a aprende-lo das vellas e vellos ás que visitou, para que lle ensinasen puntos e xeitos do noso baile. Con toda esta sabedoria, Luís escribiu "Para cantar e bailar" e

“Xogos Musicais”, dirixiu grupos de baile como o compostelano “Brincadeira”, toca no grupo folque Ardentía e xestiona o facebook [Baile e música de Galiza](#).

Preme na imaxe para veres o vídeo e a bailar!



Que estamos a desenvolver con esta actividade? Coordinación dinámica xeral, orientación, equilibrio, resistencia, nocións rítmico-musicais, entre outros aspectos.

Cuarta-feira (mércores), 29 de abril de 2020

Título da actividade: Escaleiras e serpes

Descrición: Con este xogo poderás mellorar moito a túa condición física e á da túa familia. O importante é imitar o exercicio, aínda que non o fagamos exactamente igual.

- Xogamos individual, parellas ou grupo. Temos un taboleiro, unha ficha de cor por persoa ou grupo, un dado, un reloxo e se queres unha toalla ou esteira.
- Antes de empezar, tes que realizar un quecemento como facemos na clase (Mobilidade articular, algo de activación e estiramientos).
- Comeza o que saca maior puntuación nunha tirada co dado. O recorrido vai dende o número 1 ata o 23 seguindo a orde.
- Debedes realizar a actividade que indique o recadro onde caedes.
- Se caedes nunha ESCALEIRA, ascende ata onde indique. Deberás realizar as 2 actividades. Se caedes nunha SERPE, descenderás e tedes que facer as 2 actividades.
- Gaña quen antes chegue a conseguir a medalla de SUPERDEPORTISTA. Para chegar podes entrar de forma exacta ou rebotando.


A seguir, podes ver o taboleiro:

XOGO CONDICIÓ FÍSICA

20 30" agachamento parede	21 10 Subir e baixar da cadeira	22 Correr 2' no sitio	 SUPERDEPORTISTA
19 Despraz. lateral d-esq	18 10 extensión cadeira	17 Cangrexo 1'	
12 10 saltos laterais mans-chan	13 10 Zancadas d-esq	14 8 Flexións	15 5 Tochar pé contrario d-esq
11 20 Jumping Jack	10 10 fondos cadeira d-esq	9 Saltos pés xuntos	8 10 agachamen- tos na cadeira
4 15 Abdomi- nais	5 20 " Skipping	6 20" Prancha	7 20" Escalador
3 	2 1' Salto corda	1 15 Fondos de triceps	

Nº RECADRO	EXPLICACIÓN DO EXERCICIO
1	15 fondos de tríceps nunha cadeira. Ver fichas dos exercicios. Executa correctamente.
2	1 saltando á corda. Se non tes corda salta sen ela.
3	Dieta saudable. Tes unha tirada a maiores.
4	15 abdominais ben realizadas. Ver fichas dos exercicios.
5	20" de skipping. Correr no sitio elevando os xeonllos.
6	20" prancha frontal. Ver fichas dos exercicios.
7	20" Escalador. Ver fichas dos exercicios.
8	10 agachamentos axudándote da cadeira como referencia.
9	10 salto pés xuntos. Ver fichas dos exercicios. No corredor, sala,...
10	10 fondos na cadeira coa perna dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha.
11	20 jumping Jack. Ver fichas dos exercicios.
12	10 saltos laterais coas mans apoiadas no chan. Poñer peso sobre as mans. Ver ficha.
13	10 zancadas coa dereita e 10 coa esquerda. Ver fichas dos exercicios.
14	8 Flexións de brazos. Ver fichas dos exercicios.
15	5 tocar pé contrario coa dereita e 5 coa esquerda. Ver ficha.
16	Estades lesionados. Tedes que esperar unha quenda para tirar. Ide á pata coxa ata a outra punta da casa e volve.
17	Cangrexo. Desprázate nesata posición durante 1 minuto. Ver ficha.
18	10 elevacións da cadeira. Ver fichas dos exercicios.
19	Desprazamento lateral no corredor ou onde teñas máis espazo. Ida dereita, volta esquerda. Posición defensiva.
20	30" agachamento isométrico na parede. Ver fichas dos exercicios.
21	10 subir á cadeira coa dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha.
22	Corremos 2' no sitio.
23	META. Para celebralo @ gañador/a elixe un dos exercicios para que o/s outro/s o realice/n.

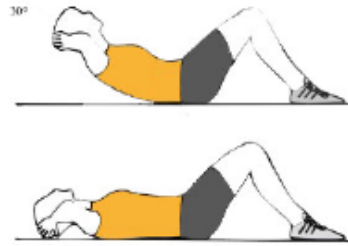
1. FONDOS DE TRÍCEPS

<p>Iniciamos o exercicio co as mans apoiadas no banco como ves na imaxe. Os cónbados deben permanecer durante todo o exercicio pegados ó corpo. Manter as pernas extendidas e apoiadas por os talóns. Iniciamos a flexionando e extendendo os cónbados. Debemos manter as costas rectas durante todo o exercicio.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pectorais • Deltoides • Tríceps 	

4. ABDOMINAIS

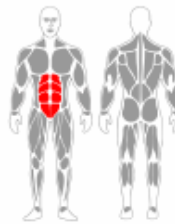
Tumbados no chan, coa zona lumbar pegada ó chan (podemos ter as pernas levantadas cunha flexión de xeonllos de 90°).

Dende esa posición realizaremos unha contracción dos abdominais que nos levarán a unha flexión do tronco. Debemos subir soamente a parte superior do tronco e non debemos perder a contracción dos abdominais en ningún momento do exercicio (non hai parada). As mans podemos deixalas no peito, ou xunto á cabeza, pero non deben axudarnos no exercicio, e moito menos realizar unha flexión forzada do pescozo (separación entre o mentón eo peito de 8-10 cm)



Músculos que traballan

- Abdominais



6. PLANCHA FRONTAL ISOMÉTRICA

Na posición inicial de flexión de brazos, mantemos a posición realizando unha contracción isométrica de todo o corpo. Mirada ó chan para non arquear as costas. Debemos intentar medrar hacia arriba para conseguir pegar as escápulas. Cadeira en retroversión para evitar lordose. Xeonllos sen bloquear e cuádriceps e glúteos contraídos. Músculos profundos do abdome contraídos.



Músculos que traballan

- Abdominais
- Deltoides
- Tríceps
- Glúteos e flexores da cadeira
- Cuádriceps
- Oblicuos



7. ESCALADOR (Mountain climber)

Cunha posición estable, apoiando as palmas das mans e as puntas dos pés, aproximamos de maneira alterna os xeonllos ó peito. O exercicio é como subir gateando por unha pequena pendente.



Músculos que traballan

- Todo o corpo
- Deltoides
- Femorais
- Cuádriceps
- Glúteos e flexores da cadeira



8. AGACHAMENTOS NA CADEIRA

Colócate coma na imaxe e fai 10 repeticións baixando o glúteo ata tocar na cadeira (sen chegar a sentarte). Soamente tes que tocar a cadeira e volver a subir.

Descendemos flexionando os xeonllos ata chegar ós 90°.

Recorda: Ó flexionar os xeonllos, non sobrepasar a vertical do 2º dedo.



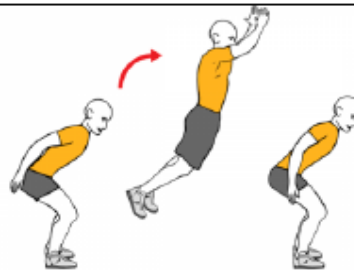
Músculos que traballan

- Femorais
- Glúteos e flexores da cadeira
- Cuádriceps
- Xemelgos
- Lumbares



9. SALTOS A PÉS XUNTOS

Iniciamos o exercicio de pé. Os pés mantéñense en paralelo e separados algo menos que a anchura dos ombreiros, realizamos unha lixeira flexión de pernas, e cun leve impulso realizamos un salto hacia diante, intentando manter o equilibrio durante o voo e na aterrizaaxe. Debemos aterrizar coos 2 pés á vez. Axudámonos cos brazos.


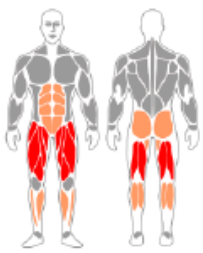


Músculos que traballan


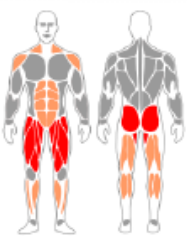
- Abdominais
- Femorais
- Glúteos e flexores da cadeira
- Cuádriceps
- Xemelgos




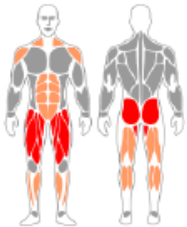
10. FONDOS NA CADEIRA

<p>Iniciamos o exercicio cunha perna apoiada na cadeira. O torso erguido e descendemos flexionando a perna de apoio ata uns 90º aproximadamente. Volvemos a estirar e así sucesivamente. Facemos 10 coa dereita e 10 coa esquerda.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Femorais• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Lumbares	

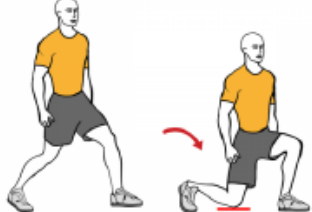

11. JUMPING JACKS

<p>De pé cos brazos ó lado do corpo, saltamos separando os pés e ó mesmo tempo levantamos os brazos sobre a cabeza cun movemento circular, volvemos á posición inicial e volvemos a empezar. Abrir e cerrar brazos e pernas simultaneamente.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Abdominais• Deltoides• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Trapecio	

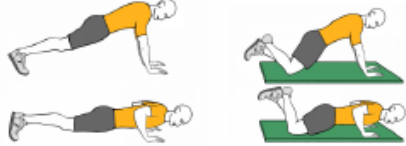

12. SALTOS LATERAIS CON APOIO DE MANS

<p>Apoiamos as mans no chan. Pensamos nunha liña imaxinaria e saltamos como na imaxe levando ambas pernas flexionadas apoiando nun lateral e despois saltar para chegar ó outro.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Abdominais• Deltoides• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Trapecio	



13. ZANCADAS

<p>Dende unha posición de pé, damos un paso adiante dobrando o xeonllo adeiantado a aproximadamente 90 °, o xeonllo retrasado acércase ó chan de maneira controlada. Asegúrate de que o xeonllo dianteiro nunca sobrepase a punta do pé. Debemos contraer os glúteos en todo o movemento.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Abdominais• Deltoides• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Femorales	



14. FLEXIÓNS DE BRAZOS

<p>Boca abaixo cos brazos estirados, mas separadas á anchura dos ombreiros, pés xuntos ou moi pouco separados, inspirar e flexionar os brazos para levar o peito cerca do chan, sempre evitando curvar a rexión lumbar. Empuxar sobre o chan ata conseguir a extensión completa dos brazos e espirar ó final do movemento. <u>Para persoas menos entrenadas podemos empezar cos xeonllos apoiados</u> e para persoas avanzadas podemos subir os pés sobre un banco, ou algún obxecto e o exercicio será moito máis esixente.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Abdominais• Deltoides• Pectorais• Triceps	

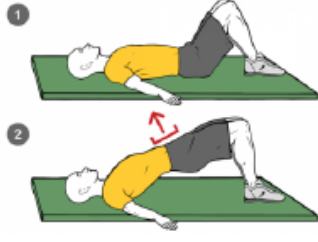
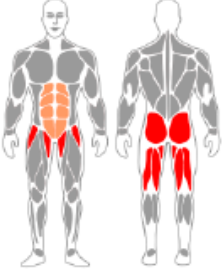
15. TOCAR PÉ CONTRARIO

<p>Apoio en cuadrupedia boca arriba, subimos unha perna e imos a tocar coa man contraria. Despois intercambiamos. Debes conseguir manter a cadeira elevada e que non se baixe. Toca 5 veces cada perna.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Abdominais• Deltoides• Biceps• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Trapecio	


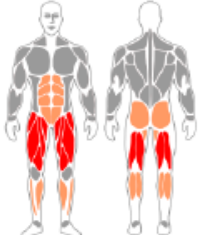
17. CANGREXO

<p>Desprázate mantendo a posición da imaxe. Podes facelo hacia os pés, hacia as mans ou de forma lateral. Elixe a que prefiras. Debes conseguir manter a cadeira elevada e que non se baixe. Aguanta 1 minuto.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Deltoides • Biceps • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemellos • Trapecio 	

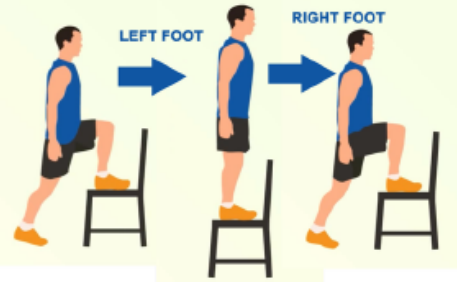
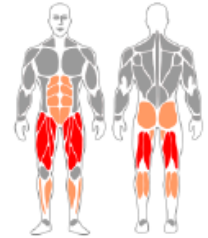
18. ELEVACIÓN DE CADEIRA

<p>Para executar correctamente debemos poñernos boca arriba coas mans ós lados e os xeonllos flexionados cunha separación da anchura dos ombreiros. Empuxaremos principalmente cos talóns, levantando as cadeiras do chan. Exhalamos cando subimos e mantemos a posición uns segundos. Lentamente, volveremos á posición inicial mentras vamos inhalando. Unha variación para avanzados, é realizar o exercicio únicamente cunha perna.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Femorais • Glúteos • Lumbares 	

20. AGACHAMENTO ISOMÉTRICO NA PAREDE

<p>Coas costas completamente apoiadas na parede, e facendo forza hacia ela (sobre todo coa zona lumbar), os brazos en posición anatómica ou coas mans apoiadas na cintura. Contraución do chan pélvico e do core. Descendemos flexionando os xeonllos ata chegar ós 90°. Na posición máis baixa paramos o tempo previsto, e volvemos lentamente á posición inicial. Recorda: Ó flexionar os xeonllos, non sobrepasar a vertical do 2º dedo.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femorais • Glúteos e flexores da cadeira • Cuádriceps • Xemellos • Lumbares 	

21. SUBIR E BAIXAR DA CADEIRA

<p>Sube á cadeira apoiando totalmente os pés. Cando baixes volve a subir pero cambiando a perna. Realízao 10 veces con cada perna. Mantén a postura erguida e non apoies as mans nas pernas.</p>	
<p>Músculos que traballan</p> <ul style="list-style-type: none">• Femorais• Glúteos e flexores da cadeira• Cuádriceps• Xemelgos• Lumbares	

Que estamos a desenvolver con esta actividade? A condición física xeral.

Quinta-feira (xoves), 30 de abril de 2020

Título da actividade: Zumba para crianzas.

Descrición: Zumba é unha disciplina fitness creada a mediados da década de 1990 polo colombiano Alberto "Beto" Pérez, enfocada por unha parte a manter un corpo saudábel e por outra a desenvolver, fortalecer e dar flexibilidade ao corpo mediante movementos de baile combinados cunha serie de rutinas aeróbicas.

Viaxamos ao Brasil para bailar co profesor **Irtylo Santos**, preme na imaxen:



Que estamos a desenvolver con esta actividade? Coordinación dinámica xeral, flexibilidade, resistencia, percepción rítmica, equilibrio, etc.

REFERENCIAS DOCUMENTAIS

Aulas galegas (2020). Portal educativo galego. En: aulasgalegas.org.

Freire, Andrés (2020). *CAFIBA*. Adaptación: Santiago Quiroga.

Lavilla, Pepa (2010). *Taller de Teatro: juegos teatrales para niños y adolescentes*. Barcelona: Alba.

Miguez, Sonia (2020). *Escaleiras e Serpes*. IES Pedro Floriani de Redondela.